



梨本昌子の

# ちよつと言つても いいかしら？



改善を怠れば、毎日はずまらなくなる

家族間の心配もない。生活の心配もいらない。平凡な生活は「幸せ」なはずなのに、人生がつまらないと感じている人はいませんか？「人生がつまらない」と言う人ほど恵まれた人生を送っていると私は感じます。平凡なことを幸せと感じられないのは悪いことがないからで、その辛さがわからないときが、どれほど幸せなことがわかるでしょう。

とは言っても、ネガティブなことが起きてほしいわけではありません。毎日楽しく刺激的に過ごすヒントをお話ししたいと思います。何もしなければ、大抵の人が人生がつまら

なくなりません。楽しい毎日は反省と改善の繰り返し。自分で何かすることが大切です。まずは次の4つのことを心がけてみましょう。

## ◆新しいことを毎日3つしてみる

人間の脳は本来「新しいこと」と「何が起こるかかわからない」という状態が好きなんです。退屈な脳を満足させるために「ちよつとした初体験」をやってみましょう。そして3つできた自分に小さな褒美を。これも刺激の一つです。

## ◆ハードルの高いことをしてみる

同じことをするのももわざと遠い場所へ行くとか、いつものペースではない調子で行う等、普段は「面倒くさい」と感じるようなことをやってみるのです。新しい発見や刺激に出会える可能性が高くなりますよ。

## ◆話し相手を見つける

人と関わるのが面倒だから、と思つて、毎日に刺激がないと言いながらも、実は自分から刺激を避けてしまつていませんか？自分に自信がない。そんな漠然とした引け目から人との接触を避けていませんか？

## ◆日記をつけてみる

日記は、自分の正直な気持ちを整理できる、ストレス解消になる等、自分を客観的に眺めるツールです。

自分の本心は自分では意外に分からないものですよ。イライラしている、落ち込んでいる、その信号を多面的にキャッチするために手書きの日記を書いてみましょう。

私は教会で教えられた「感謝の気持ちを寝る前に書く」を実践しています。感謝は言葉で言わない限り相手に伝わらないものです。書くことで、口に出して言う習慣をつける練習になるそうです。イライラしているとできないので、楽しいテレビ番組を観てから書くようにしています。

このように、自分で改善を試みるのが大切です。生き生きとしている人を見ると、ボランティア等のさまざまな活動に参加して、人と社会との接点をたくさん持っている人が多いです。仕事もやりがいのあることをしていますね。毎日の大半を占める仕事は、思い切つて「お金のためだけに働かない」と考えを変えてみることは、思い切つて「お金のためだけに働かない」と考えを変えてみるはどうでしょうか？ときには生活水準を下げる覚悟も必要です。自分で自分の「指導力」をつけるのです。悩みがある人も、実践すれば実は本当は何に悩んでいるのかが、人に相談する前に整理できるでしょう。「幸せは歩いてこない」ですから、努力をしてみてください。

なしもと・まさこ◎東京都中央区生まれ。早稲田大学第一文学部卒業後、PR会社に就職。その後、米広告代理店Jウォルター・トンプソン社に移り、27歳で同社の日本PR部門の部長に就任。結婚を機に退職し、グアムへ、1982年にハワイへ移住。広告/PR会社「ナシモト&アソシエイツ」を設立。同社はハワイの経済紙「Pacific Business News」にてハワイのトップ広告代理店10社にランクインしている。NPOハワイ・シニアライフ協会の発起人兼副会長をはじめ、各種コミュニティ団体で要職を務める。連絡先は、  
nashi@nashimoto.com



バックナンバーはオンラインで：<http://lighthouse-hawaii.com/nashimoto>